

Vier Wochen vor dem Marathon: Was jetzt für Läufer wichtig ist

VON ERNST MAURITZ

Nachgefragt.

Wer es jetzt mit dem Training übertreibt, erreicht nichts und riskiert viel, sagt der Medical Director.

Vier Wochen vor dem Wien-Marathon bzw. Halbmarathon (10.4.): Eine kritische Zeit, wie Unfallchirurg Univ.-Prof. **Christian Gäbler**, Medical Director des Vienna City Marathon, sagt. „Viele versuchen, Trainingsrückstände aufzuholen und riskieren Überlastungsschäden.“

KURIER: Kann man jetzt überhaupt noch etwas aufholen?

Christian Gäbler: Nein. Natürlich kann man noch zirka zwei Wochen lang Kondition aufbauen – aber keine Rückstände vom Winter mehr aufholen. Das versuchen aber gerade um diese Zeit viele, die jetzt mit aller Gewalt ihre Zeiten noch steigern wollen – und handeln sich damit schwere Überlastungsprobleme ein. Hält man sich hingegen an langfristige Trainingspläne, ist die Wahrscheinlichkeit eines solchen Überlastungssyndroms relativ gering.

Zu welchen Beschwerden kann es kommen?

Zu hartes Training führt häufig zum sogenannten Läuferknie. Ein Sehnenstreifen, der an der Außenseite des Oberschenkels die Muskulatur stützt und bis zum Knie hinunterreicht, entzündet sich. Das ist die häufigste Ursache für Schmerzen im Bereich der Außenseite des Kniegelenks. Auch Achillessehnenentzündungen sehe ich gerade jetzt sehr häufig. In



PROF. GÄBLER

Unfallchirurg Christian Gäbler: „Überlastungssyndrom droht“

90 Prozent der Fälle sind das hart trainierende Läufer mit falschen Schuhen – Überpronierer, die mit dem Sprunggelenk ein wenig nach innen kippen, aber keine Schuhe mit einer ausreichend starken Pronationsstütze verwenden. Auch andere Sehnenüberlastungsprobleme bis hin zu Ermüdungsbrüchen können die Folge sein. In all diesen Fällen muss man das Lauftraining stoppen und

die Beschwerden mit einer Kombination von Physiotherapie, entzündungslindernden Salben und Massagen behandeln, um noch schlimmere Schäden zu vermeiden. Bei Ermüdungsbrüchen sind Schonung und Entlastung ganz wichtig, also Laufstopp und evt. auch die Verwendung von Krücken. In 80 Prozent der Fälle heilen diese Brüche dann von selbst.

Wie soll man das Training die letzten zwei Wochen vor dem (Halb-)Marathon anlegen?

Diese zwei Wochen dienen der aktiven Regeneration und Erholung – mit einem Trainingsumfang von nur mehr 50 bis 70 Prozent des Pensums davor. Dadurch können kleinste Muskelfaser-Verletzungen, die man sich unbemerkt in den Wochen davor zugezogen hat, vor dem Wettkampf noch ausheilen. Außerdem sollte man in diesen zwei Wochen die Kohlenhydratspeicher auffüllen und viele langkettige Kohlenhydrate wie Vollkornnudeln, Vollkornbrot oder Reis essen. In dieser Zeit rate ich auch von Long Jogs – langen und langsamen Dauerläufen von 20 und mehr Kilometern – ab. Auch belastende Intervalltrainings würde ich nicht mehr absolvieren.

Ist zu intensives Training auch eine Gefahr fürs Herz?

Bei Menschen mit einer Grundkondition, die grundsätzlich ein Training gewöhnt sind, ist diese Gefahr nicht so groß. Die größte Angst haben wir vor jenen, die sich am Wirtshaustisch von einer Freundesrunde dazu überreden lassen, die Fünf-Kilometer-Distanz in einer Staffel zu übernehmen, völlig untrainiert sind und glauben, das geht schon. Das sind die Herzinfarkt-kandidaten: Ihre Herzkranzgefäße sind nicht elastisch genug, um die erforderliche Blut- und Sauerstoffmenge zum Herz zu transportieren. Die zweite Hochrisikogruppe sind Läufer, die eine Grippe oder andere Infektion übergangen haben. Sie haben ein erhöhtes Risiko für Herzmuskelentzündungen und -störungen. Jeder, der sich nicht ganz gesund fühlt, sollte beim Abholen seiner Startnummer im Medical Center im Messezentrum vorbeischauchen. Jedes Jahr raten wir dort bis zu 20 angemeldeten Läufern dringend von einer Teilnahme ab.

 INTERNET
www.wienna-marathon.com
www.sportordination.com

Mehr zum Thema Fitness:
kurier.at/fitmacher



PEOPLEIMAGES/STOCKPHOTO

Trainieren mit Maß und Ziel - sonst sind Schmerz und Spital die Folge